

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Северо–Енисейская спортивная школа»

Рассмотрено  
педагогическим советом  
МБУ ДО «ССШ»  
Протокол № 1 «04» 09 2024

Утверждаю  
Директор МБУ ДО «ССШ»  
Д.В. Герасимов  
Приказ № 645 «04» 09 2024

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе  
в области физической культуры и спорта «Дзюдо»

Направленность программы: физкультурно–спортивная

Уровень программы: продвинутый

Возраст обучающихся: 9 – 12 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель программы: Зарицкая Татьяна Владимировна,  
тренер–преподаватель

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Цель и задачи программы	4
3. Планируемые результаты	4
4. Учебный план	5
5. Календарно–тематическое планирование	6
6. Формы аттестации и оценочные материалы	13
7. Методические материалы	20
8. Воспитательная работа	20
9. Список литературы	22

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дзюдо составлена на основе дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта программы «Дзюдо» и программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, разработанной Акоюн А.О. и др.

**Направленность Программы** – физкультурно-спортивная.

**Новизна Программы** заключается в поиске педагогами новых приемов обучения основам дзюдо. Программа охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Она предоставляет возможность детям, не получившим ранее практики занятий избранным видом спорта, получить представление и базовые практические знания в области дзюдо, а также уделяет внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к гармоничному воспитанию.

**Актуальность Программы** обусловлена государственной политикой Российской Федерации, нормативными требованиями и возможностями вида спорта в формировании личности и физических качеств ребенка, возможностью приобрести знания, умения и навыки в борьбе. Занятия дзюдо выступают одними из стратегических задач физического воспитания детей и подростков. Эффективность их решения зависит от личностного отношения к своему здоровью и образу жизни. Особо актуально для подросткового возраста, когда ценностное отношение детей к своему здоровью и здоровому поведению, начинают складываться в устойчивую систему.

**Педагогическая целесообразность Программы** заключается в выборе форм и методов работы с учетом осуществления дифференциации и индивидуализации образовательной деятельности в контексте Концепции модернизации российского образования. Здесь закладываются основы знаний, умений, навыков социализации, активной гражданской и социально значимой деятельности.

**Отличительная особенность Программы** заключается в том, что в большей степени она направлена на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов избранного вида спорта – дзюдо. В ходе реализации Программы используются инновационные технологии по физической культуре, которые направлены на развитие у обучающихся таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота.

**Адресат Программы:** допускаются обучающиеся 9–12 лет, желающие заниматься дзюдо, не имеющие медицинских противопоказаний по данному виду спорта.

**Наполняемость учебных групп:** 12–15 человек.

**Срок реализации программы.**

Программа рассчитана на 2 года – 648 часов, 1 год обучения– 324 часа, 2 год обучения – 324 часа.

**Форма обучения:** очная.

**Режим занятий:** 9 часов в неделю. Занятие проводится в спортивном зале или на стадионе, длительность занятия составляет либо 45 минут, либо 90 минут.

## **2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель:** обеспечение всестороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся посредством обучения борьбе дзюдо.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- познакомить с историей развития дзюдо;
- обучить комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- обучить владению основной и стилевой техникой единоборства;
- обучить владению базовыми приёмами бросков, удержания, партера;
- обучить акробатическим приёмам;
- научить необходимым навыкам безопасного падения на различных покрытиях (в том числе, в условиях не только спортивного зала).

**Развивающие:**

- развивать физические качества: гибкость, выносливость, скоростно-силовые возможности, координационные способности;
- развивать внимание, память, логическое и пространственное воображение.

**Воспитательные:**

- формировать организаторские навыки и умение действовать в коллективе;
- воспитывать дисциплинированность, коммуникабельность, упорство, трудолюбие, настойчивость в достижении цели.

## **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Предметные результаты**

**к знаниям:**

- знать ТБ для предупреждения травм на занятиях дзюдо;
  - знать историю развития дзюдо в России;
  - знать Государственные символы России, ритуалы при поднятии Флага и исполнении Гимна;
  - знать имена лучших дзюдоистов мира;
  - знать виды соревнований и систему их проведения;
  - знать правила соревнований по дзюдо;
  - знать основные технические приёмы и их классификацию;
  - знать специальные названия технических действий и упражнений в дзюдо;
  - знать принципы дзюдо;
  - знать этикет и терминологию дзюдо;
- знать правила подвижных игр и эстафет.

**к умениям и навыкам:**

- уметь оказать помощь и страховку на занятиях;
- уметь выполнять общефизические упражнения в соответствии с предложенной программой упражнений;

- уметь выполнять комплексы упражнений специальной физической подготовки;
- владеть комбинациями приёмов;
- владеть тактикой ведения поединка;
- уметь составлять тактический план схватки и уметь распределять силы при проведении схватки и поединка;
- владеть техникой захватов и передвижений;
- уметь выполнять контрприёмы и приёмы защиты;
- выполнять нормативы, установленные для данного года обучения;
- владеть техникой дзюдо;
- владеть основными групповыми и индивидуальными действиями для данной возрастной группы;

уметь играть в подвижные игры и участвовать в эстафетах 2-го г.о.

**Личностные:**

- уважительно относиться к товарищам по команде и соперникам, объективно оценивать свои и их поступки и поведение;
- проявлять положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать помощь сверстникам, находить с ними общие интересы.

**Метапредметные:**

**Познавательные:**

- понимать роль дзюдо в укреплении здоровья;
- уметь управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- уметь оказывать помощь своим сверстникам.

**Регулятивные:**

- уметь объективно оценивать свои действия и действия соперника;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок.

**Коммуникативные:**

- уметь строить дружественные отношения со всеми членами учебно-тренировочной группы.

#### 4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

													Итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Общая физическая подготовка	16	16	19	16	21	14	17	19	20	20	15	17	208
Специальная физическая подготовка	16	10	10	10	10	10	10	10	10	20	20	20	156
Участие в соревнованиях	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
Техническая подготовка	4	10	10	10	10	10	10	10	5	5	5	5	94

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	16
Инструкторская и судейская практика		3	1	3	1	3	1	1	3				16
УМО, мероприятия, тестирование и контроль	3				1		3		3				10
Итого:	43	43	44	43	46	40	44	43	44	43	43	44	520

## 5. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название темы	Дата проведения	Количество часов
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	02.09.2024	2
2.	Меры безопасности при занятиях борьбой. Строевые упражнения. Страховка, самостраховка, падения.	04.09.2024	2
3.	Строевые упражнения. Т.Д. в стойке: бросок передняя подсечка.	06.09.2024	2
4.	Меры безопасности при занятиях борьбой. Строевые упражнения. Страховка, самостраховка, падения.	07.09.2024	3
5.	Строевые упражнения. Т.Д. в стойке: бросок передняя подсечка.	09.09.2024	2
6.	Меры безопасности при занятиях борьбой. Строевые упражнения. Страховка, самостраховка, падения.	11.09.2024	2
7.	Акробатические упражнения. Т.Д. в партере: удержание сбоку захватом головы и руки.	13.09.2024	2
8.	Строевые упражнения. Т.Д. в стойке: бросок передняя подсечка.	14.09.2024	3
9.	Акробатические упражнения. Т.Д. в партере: удержание сбоку захватом головы и руки.	16.09.2024	2
10.	Т.Д. в стойке: боковая подсечка в темп шагов. Комплекс игр заданий по освоению противоборства в различных стойках.	18.09.2024	2
11.	Акробатические упражнения. Т.Д. в партере: удержание сбоку захватом головы и руки.	20.09.2024	2
12.	Т.Д. в стойке: боковая подсечка в темп шагов. Комплекс игр заданий по освоению противоборства в различных стойках.	21.09.2024	3
13.	Краткие сведения о гигиене спортсмена. Т.Д. в партере: болевой прием рычагом локтя захватом руки между ног.	23.09.2024	2
14.	Т.Д. в стойке: боковая подсечка в темп шагов. Комплекс игр заданий по освоению противоборства в различных стойках.	25.09.2024	2

15.	Краткие сведения о гигиене спортсмена. Т.Д. в партере: болевой прием рычагом локтя захватом руки между ног.	27.09.2024	2
16.	Игры, эстафеты. Т.Д. в стойке: бросок через бедро подбивом.	28.09.2024	3
17.	Краткие сведения о гигиене спортсмена. Т.Д. в партере: болевой прием рычагом локтя захватом руки между ног.	30.09.2024	2
18.	Игры, эстафеты. Т.Д. в стойке: бросок через бедро подбивом.	02.10.2024	2
19.	Т.Д. в партере: удержание со стороны головы захватом головы. Игры–задания по освоению захватов различной плотности и активности.	04.10.2024	2
20.	Игры, эстафеты. Т.Д. в стойке: бросок через бедро подбивом.	05.10.2024	3
21.	Т.Д. в партере: удержание со стороны головы захватом головы. Игры–задания по освоению захватов различной плотности и активности.	07.10.2024	2
22.	Строевые упражнения. Т.Д. в стойке: бросок через плечо.	09.10.2024	2
23.	Т.Д. в партере: удержание со стороны головы захватом головы. Игры–задания по освоению захватов различной плотности и активности.	11.10.2024	2
24.	Строевые упражнения. Т.Д. в стойке: бросок через плечо.	12.10.2024	3
25.	Меры безопасности при занятиях борьбой. Строевые упражнения. Страховка, самостраховка, падения.	14.10.2024	2
26.	Строевые упражнения. Т.Д. в стойке: бросок через плечо.	16.10.2024	2
27.	Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Т.Д. в партере: обратное удержание сбоку.	18.10.2024	2
28.	Акробатические упражнения. Т.Д. в партере: зацеп изнутри разноименной ногой.	19.10.2024	3
29.	Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Т.Д. в партере: обратное удержание сбоку.	21.10.2024	2
30.	Акробатические упражнения. Т.Д. в партере: зацеп изнутри разноименной ногой.	23.10.2024	2
31.	Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Т.Д. в партере: обратное удержание сбоку.	25.10.2024	2
32.	Основные команды судей и тренера. Т.Д. в партере: удержание верхом захватом головы одной рукой.	26.10.2024	3
33.	Акробатические упражнения. Т.Д. в партере: зацеп изнутри разноименной ногой.	28.10.2024	2
34.	Основные команды судей и тренера. Т.Д. в партере: удержание верхом захватом головы одной рукой.	30.10.2024	2
35.	Игры по освоению блокирующих действий упор – упор. Т.Д. в стойке: подсечка под пятку изнутри.		2

36.	Основные команды судей и тренера. Т.Д. в партере: удержание верхом захватом головы одной рукой.	01.11.2024	3
37.	Игры по освоению блокирующих действий упор – упор. Т.Д. в стойке: подсечка под пятку изнутри.	02.11.2024	2
38.	Строевые упражнения. Т.Д. в партере: болевой прием рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.	06.11.2024	2
39.	Игры по освоению блокирующих действий упор – упор. Т.Д. в стойке: подсечка под пятку изнутри.	08.11.2024	2
40.	Строевые упражнения. Т.Д. в партере: болевой прием рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.	09.11.2024	3
41.	Стойки, перемещения. Т.Д. в стойке: бросок через бедро с захватом за рукав и отворот.	11.11.2024	2
42.	Строевые упражнения. Т.Д. в партере: болевой прием рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.	13.11.2024	2
43.	Стойки, перемещения. Т.Д. в стойке: бросок через бедро с захватом за рукав и отворот.	15.11.2024	2
44.	Ритуал. приветствия. Командные игры. Т.Д. в партере: удержание поперек с захватом дальней руки.	16.11.2024	3
45.	Стойки, перемещения. Т.Д. в стойке: бросок через бедро с захватом за рукав и отворот.	18.11.2024	2
46.	Ритуал. приветствия. Командные игры. Т.Д. в партере: удержание поперек с захватом дальней руки.	20.11.2024	2
47.	Захваты. Перемещения. Т.Д. в стойке: передняя подножка. Т.Д. в партере: переворот способом лампочка выходом на удержание поперек.	22.11.2024	2
48.	Ритуал. приветствия. Командные игры. Т.Д. в партере: удержание поперек с захватом дальней руки.	23.11.2024	3
49.	Захваты. Перемещения. Т.Д. в стойке: передняя подножка. Т.Д. в партере: переворот способом лампочка выходом на удержание поперек.	25.11.2024	2
50.	Гигиена спортивных сооружений. Т.Д. в стойке: бросок охват.	27.11.2024	2
51.	Захваты. Перемещения. Т.Д. в стойке: передняя подножка. Т.Д. в партере: переворот способом лампочка выходом на удержание поперек.	29.11.2024	2
52.	Гигиена спортивных сооружений. Т.Д. в стойке: бросок охват.	30.11.2024	3
53.	Игры по освоению блокирующих действий захват–упор. Т.Д. в стойке: бросок через плечо с захватом руки на плечо.	02.12.2024	2
54.	Гигиена спортивных сооружений. Т.Д. в стойке: бросок охват.	04.12.2024	2
55.	Игры по освоению блокирующих действий захват–упор. Т.Д. в стойке: бросок через плечо с захватом руки на плечо.	06.12.2024	2

56.	Закаливание и основные правила закаливания. Т.Д. в партере: узел локтя ногой от удержания сбоку.	07.12.2024	3
57.	Игры по освоению блокирующих действий захват–упор. Т.Д. в стойке: бросок через плечо с захватом руки на плечо.	09.12.2024	2
58.	Закаливание и основные правила закаливания. Т.Д. в партере: узел локтя ногой от удержания сбоку.	11.12.2024	2
59.	Страховка, самостраховка, падения. Т.Д. в стойке: уке на одном колене, тори в стойке проводит бросок зацеп изнутри, охват. Бросок через бедро.	13.12.2024	2
60.	Закаливание и основные правила закаливания. Т.Д. в партере: узел локтя ногой от удержания сбоку.	14.12.2024	3
61.	Страховка, самостраховка, падения. Т.Д. в стойке: уке на одном колене, тори в стойке проводит бросок зацеп изнутри, охват. Бросок через бедро.	16.12.2024	2
62.	Ведение дневника самоконтроля. Т.Д. в стойке: передняя подсечка с падением.	18.12.2024	2
63.	Страховка, самостраховка, падения. Т.Д. в стойке: уке на одном колене, тори в стойке проводит бросок зацеп изнутри, охват. Бросок через бедро.	20.12.2024	2
64.	Ведение дневника самоконтроля. Т.Д. в стойке: передняя подсечка с падением.	21.12.2024	3
65.	Игры по освоению блокирующих действий захват–захват. Т.Д. в стойке: бросок упором стопы живот.	23.12.2024	2
66.	Ведение дневника самоконтроля. Т.Д. в стойке: передняя подсечка с падением.	25.12.2024	2
67.	Игры по освоению блокирующих действий захват–захват. Т.Д. в стойке: бросок упором стопы живот.	27.12.2024	2
68.	Строевые упражнения. Т.Д. в партере: удержание поперек с захватом головы и туловища между ног.	28.12.2024	3
69.	Игры по освоению блокирующих действий захват–захват. Т.Д. в стойке: бросок упором стопы живот.	30.12.2024	2
70.	Строевые упражнения. Т.Д. в партере: удержание поперек с захватом головы и туловища между ног.	10.01.2025	2
71.	Игры. Эстафеты. Т.Д. в партере: узел локтя руками.	11.01.2025	2
72.	Строевые упражнения. Т.Д. в партере: удержание поперек с захватом головы и туловища между ног.	13.01.2025	3
73.	Игры. Эстафеты. Т.Д. в партере: узел локтя руками.	15.01.2025	2
74.	История борьбы дзюдо. Т.Д. в стойке: защита от задней подножки – уке встречает атакующую ногу тори упором.	17.01.2025	2
75.	Игры. Эстафеты. Т.Д. в партере: узел локтя руками.	18.01.2025	2
76.	История борьбы дзюдо. Т.Д. в стойке: защита от задней подножки – уке встречает атакующую ногу тори упором.	20.01.2025	3

77.	Игры по освоению умения «теснений» по площади поединка. Т.Д. стойке: защита от зацепа изнутри способом освобождения захваченной ноги.	22.01.2025	2
78.	История борьбы дзюдо. Т.Д. в стойке: защита от задней подножки – уке встречает атакующую ногу тори упором.	24.01.2025	2
79.	Игры по освоению умения «теснений» по площади поединка. Т.Д. стойке: защита от зацепа изнутри способом освобождения захваченной ноги.	25.01.2025	2
80.	Акробатические упражнения. Т.Д. в партере: защита от удержания сбоку переворотом с захватом пояса.	27.01.2025	3
81.	Игры по освоению умения «теснений» по площади поединка. Т.Д. стойке: защита от зацепа изнутри способом освобождения захваченной ноги.	29.01.2025	2
82.	Акробатические упражнения. Т.Д. в партере: защита от удержания сбоку переворотом с захватом пояса.	31.01.2025	2
83.	Стойки, захваты, перемещения. Т.Д. в партере: переворот захватом за два отворота выходом на удержание верхом.	01.02.2025	2
84.	Акробатические упражнения. Т.Д. в партере: защита от удержания сбоку переворотом с захватом пояса.	03.02.2025	3
85.	Стойки, захваты, перемещения. Т.Д. в партере: переворот захватом за два отворота выходом на удержание верхом.	05.02.2025	2
86.	Страховка, самостраховка, падения. Т.Д. в стойке: защита от задней подножки – уке убирает атакованную ногу.	07.02.2025	2
87.	Стойки, захваты, перемещения. Т.Д. в партере: переворот захватом за два отворота выходом на удержание верхом.	08.02.2025	2
88.	Страховка, самостраховка, падения. Т.Д. в стойке: защита от задней подножки – уке убирает атакованную ногу.	10.02.2025	3
89.	Строевые упражнения. Т.Д. в партере: переворот захватом пояса и руки из под плеча выходом на удержание поперек захватом руки.	12.02.2025	2
90.	Страховка, самостраховка, падения. Т.Д. в стойке: защита от задней подножки – уке убирает атакованную ногу.	14.02.2025	2
91.	Чемпионы мира, Европы, Олимпийских игр. Т.Д. в стойке: защита от броска через бедро скручиванием.	15.02.2025	2
92.	Игры, эстафеты. Т.Д. в партере: переворот подрывом дальней руки захватом дальнего отворота переходом на удержание сбоку.	17.02.2025	3
93.	Чемпионы мира, Европы, Олимпийских игр. Т.Д. в стойке: защита от броска через бедро скручиванием.	21.02.2025	2

94.	Строевые упражнения. Т.Д. в партере: переворот захватом пояса и руки из под плеча выходом на удержание поперек захватом руки.	22.02.2025	2
95.	Игры, эстафеты. Т.Д. в партере: переворот подрывом дальней руки захватом дальнего отворота переходом на удержание сбоку.	24.02.2025	2
96.	Чемпионы мира, Европы, Олимпийских игр. Т.Д. в стойке: защита от броска через бедро скручиванием.	26.02.2025	3
97.	Строевые упражнения. Т.Д. в партере: переворот захватом пояса и руки из под плеча выходом на удержание поперек захватом руки.	28.02.2025	2
98.	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Т.Д. в стойке: защита от боковой подсечки, убирая ноги, сгибая ее в колене.	01.03.2025	2
99.	Игры, эстафеты. Т.Д. в партере: переворот подрывом дальней руки захватом дальнего отворота переходом на удержание сбоку.	03.03.2025	2
100.	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Т.Д. в стойке: защита от боковой подсечки, убирая ноги, сгибая ее в колене.	05.03.2025	3
101.	Контрольное тестирование. Т.Д. в партере: З.Д. от удержания сбоку отжиманием головы руками.	07.03.2025	2
102.	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Т.Д. в стойке: защита от боковой подсечки, убирая ноги, сгибая ее в колене.	10.03.2025	2
103.	Контрольное тестирование. Т.Д. в партере: З.Д. от удержания сбоку отжиманием головы руками.	12.03.2025	2
104.	Страховка, самостраховка, падения. Т.Д. в партере: З.Д. от удержания поперек отжиманием головы рукой и ногой в замок выходом сверху.	14.03.2025	3
105.	Контрольное тестирование. Т.Д. в партере: З.Д. от удержания сбоку отжиманием головы руками.	15.03.2025	2
106.	Страховка, самостраховка, падения. Т.Д. в партере: З.Д. от удержания поперек отжиманием головы рукой и ногой в замок выходом сверху.	17.03.2025	2
107.	Строевые упражнения. Т.Д. в партере: З.Д. от удержания сбоку отжиманием головы руками.	19.03.2025	2
108.	Страховка, самостраховка, падения. Т.Д. в партере: З.Д. от удержания поперек отжиманием головы рукой и ногой в замок выходом сверху.	21.03.2025	3
109.	Строевые упражнения. Т.Д. в партере: З.Д. от удержания сбоку отжиманием головы руками.	22.03.2025	2
110.	Стойки, захваты, передвижения. Т.Д. в стойке: выведение из равновесия толчком.	24.03.2025	2
111.	Строевые упражнения. Т.Д. в партере: З.Д. от удержания сбоку отжиманием головы руками.	26.03.2025	2

112.	Стойки, захваты, передвижения. Т.Д. в стойке: выведение из равновесия толчком.	28.03.2025	3
113.	Дневник самоконтроля, его форма и содержание. Т.Д. в партере: З.Д. от удержания сбоку освобождением локтя выходом на живот, колени.	29.03.2025	2
114.	Стойки, захваты, передвижения. Т.Д. в стойке: выведение из равновесия толчком.	31.03.2025	2
115.	Дневник самоконтроля, его форма и содержание. Т.Д. в партере: З.Д. от удержания сбоку освобождением локтя выходом на живот, колени.	02.04.2025	2
116.	Акробатические упражнения. Т.Д. в партере: З.Д. от удержания поперек переворотом, захватом за ногу рукой и блокировкой плеча.	04.04.2025	3
117.	Дневник самоконтроля, его форма и содержание. Т.Д. в партере: З.Д. от удержания сбоку освобождением локтя выходом на живот, колени.	05.04.2025	2
118.	Подвижные игры. ОФП.	07.04.2025	2
119.	Игры–задания с необычным началом поединка. Т.Д. в стойке: защита от передней подсечки разворотом и проведением передней подножки.	09.04.2025	2
120.	Акробатические упражнения. Т.Д. в партере: З.Д. от удержания поперек переворотом, захватом за ногу рукой и блокировкой плеча.	11.04.2025	3
121.	Игры–задания с необычным началом поединка. Т.Д. в стойке: защита от передней подсечки разворотом и проведением передней подножки.	12.04.2025	2
122.	Строевые упражнения. Т.Д. в партере: З.Д. от удержания со стороны головы переворотом захватом пояса.	14.04.2025	2
123.	Игры–задания с необычным началом поединка. Т.Д. в стойке: защита от передней подсечки разворотом и проведением передней подножки.	16.04.2025	2
124.	Строевые упражнения. Т.Д. в партере: З.Д. от удержания со стороны головы переворотом захватом пояса.	18.04.2025	3
125.	Т.Д. в стойке: З.Д. от броска охват способом освобождения захваченной ноги.	19.04.2025	2
126.	Строевые упражнения. Т.Д. в партере: З.Д. от удержания со стороны головы переворотом захватом пояса.	21.04.2025	2
127.	Т.Д. в стойке: З.Д. от броска охват способом освобождения захваченной ноги.	23.04.2025	2
128.	Средства разносторонней подготовки. Т.Д. в партере: З.Д. от удержания верхом захватом головы одной рукой переворотом.	25.04.2025	3
129.	Т.Д. в стойке: З.Д. от броска охват способом освобождения захваченной ноги.	26.04.2025	2

130.	Средства разносторонней подготовки. Т.Д. в партере: З.Д. от удержания верхом захватом головы одной рукой переворотом.	28.04.2025	2
131.	Акробатические упражнения. Т.Д. в партере: защита от удержания сбоку переворотом.	05.05.2025	2
132.	Средства разносторонней подготовки. Т.Д. в партере: З.Д. от удержания верхом захватом головы одной рукой переворотом.	07.05.2025	3
133.	Акробатические упражнения. Т.Д. в партере: защита от удержания сбоку переворотом.	12.05.2025	2
134.	Стойки, захваты, перемещения. Т.Д. в стойке: защита от боковой подсечки – уке загружает атакованную ногу.	14.05.2025	2
135.	Подвижные игры. ОФП.	16.05.2025	2
136.	Стойки, захваты, перемещения. Т.Д. в стойке: защита от боковой подсечки – уке загружает атакованную ногу.	17.05.2025	3
137.	Страховка, самостраховка, падения. Т.Д. в партере: защита от удержания поперек, захватом ноги тори двумя ногами (скрестив).	19.05.2025	2
138.	Стойки, захваты, перемещения. Т.Д. в стойке: защита от боковой подсечки – уке загружает атакованную ногу.	21.05.2025	2
139.	Страховка, самостраховка, падения. Т.Д. в партере: защита от удержания поперек, захватом ноги тори двумя ногами (скрестив).	23.05.2025	2
140.	Страховка, самостраховка, падения. Т.Д. в партере: защита от удержания поперек, захватом ноги тори двумя ногами (скрестив).	24.05.2025	3
141.	Акробатические упражнения. Т.Д. в партере: защита от удержания сбоку переворотом.	26.05.2025	2
142.	Т.Д. в стойке: З.Д. от броска охват способом освобождения захваченной ноги.	28.05.2025	2
143.	Сдача нормативов ОФП.	30.05.2025	2
144.	Итоговое занятие.	31.05.2025	3
Итого:			324

## 6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для того чтобы оценить усвоение программы (итоговая аттестация), в течение года используются следующие методы диагностики: беседа, наблюдение, контрольные испытания (тестирование) по общей физической подготовке обучающихся по нормативам, учёт личностных достижений воспитанников на соревнованиях.

Оценка подготовки и освоения программы «Дзюдо» в группах для детей 9–12 лет основана на динамике прироста индивидуальных показателей развития физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация),

уровня освоения правил безопасного падения и самостраховки, основ гигиены и самоконтроля.

Успешность обучающихся оценивается по уровню подготовленности:

- стартовый контроль;
- текущий контроль;
- итоговый контроль.

Данные виды контроля позволяют тренеру–преподавателю увидеть имеющиеся недоработки и вовремя скорректировать работу с обучающимися, уровень усвоения программы, изученной за год обучения.

### **Контрольные нормативы по ОФП (сентябрь, декабрь, май)**

#### ***Контрольные нормативы по общефизической подготовке (юноши)***

№	Контрольные упражнения	Уровень подготовленности		
		низкий	средний	высокий
<b>9 лет</b>				
1.	Бег 30 м (с)	6,0	5,4	5,1
2.	Подтягивание на перекладине	1	2	3
3.	Прыжок в длину с места (см)	145	155	170
4.	Бег 1000 м (с)	5.15	5.00	4.50
<b>10 лет</b>				
1.	Бег 30 м (с)	5.8	5,3	5.1
2.	Подтягивание на перекладине	2	3	4
3.	Прыжок в длину с места (см)	160	170	185
4.	Бег 1000 м (с)	4.55	4.40	4.30
<b>11 лет</b>				
1.	Бег 30м (с)	5,6	5,4	5,2
2.	Подтягивание на перекладине	3	4	5
3.	Прыжок в длину с места (см)	170	180	195
4.	Бег 1000 м (с)	4.40	4.30	4.20
<b>12 лет</b>				
1.	Бег 30 м (с)	5.5	5,3	5,0
2.	Подтягивание на перекладине	4	5	6
3.	Прыжок в длину с места (см)	175	185	200
4.	Бег 1000 м (с)	4.30	4.20	4.10
<b>13 лет</b>				
1.	Бег 30 м (с)	5.3	5,1	4,9
2.	Подтягивание на перекладине	6	8	10
3.	Прыжок в длину с места (см)	185	200	210
4.	Бег 1000 м (с)	4.20	4.10	4.00
<b>14 лет</b>				
1.	Бег 30 м (с)	5,1	4,9	4,7
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	8	10	12
3.	Прыжок в длину с места (см)	195	205	215
4.	Бег 1000 м (с)	4.00	3.55	3.50
<b>15 лет</b>				
1.	Бег 30 м (с)	4,9	4,7	4,5
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	10	12	14

3.	Прыжок в длину с места (см)	205	215	225
4.	Бег 1000 м (с)	3.55	3.45	3.40
<b>16 лет</b>				
1.	Бег 30м (с)	4.8	4,7	4,5
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	12	14	15
3.	Прыжок в длину с места (см)	210	220	230
4.	Бег 1000 м (с)	3.50	3,40	3.30
<b>17 лет и старше</b>				
1.	Бег 30м (с)	4,7	4,5	4,4
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	14	16	18
3.	Прыжок в длину с места (см)	220	230	240
4.	Бег 1000 м (с)	3.40	3.30	3.20

***Контрольные нормативы по общефизической подготовке (девушки)***

№	Контрольные упражнения	Уровень подготовленности		
		низкий	средний	высокий
<b>9 лет</b>				
1.	Бег 30м (с)	6,3	6,1	5,9
2.	Подтягивание на перекладине	22	24	26
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170
4.	Бег 1000 м (с)	5.20	5,10	5,00
<b>10 лет</b>				
1.	Бег 30м (с)	6,1	5,8	5,6
2.	Подтягивание на перекладине	23	25	27
3.	Прыжок в длину с места (см)	160	170	175
4.	Бег 1000 м (с)	5.10	5,00	4,50
<b>11 лет</b>				
1.	Бег 30м (с)	5,8	5,6	5,4
2.	Подтягивание на перекладине	24	26	28
3.	Прыжок в длину с места (см)	165	175	180
4.	Бег 1000 м (с)	4.55	4,45	4,35
<b>12 лет</b>				
1.	Бег 30м (с)	5,7	5.6	5,4
2.	Подтягивание на перекладине	25	27	29
3.	Прыжок в длину с места (см)	175	185	190
4.	Бег 1000 м (с)	4.45	4.35	4.25
<b>13 лет</b>				
1.	Бег 30м (с)	5,6	5,4	5,2
2.	Подтягивание на перекладине	26	28	30
3.	Прыжок в длину с места (см)	180	190	200
4.	Бег 1000 м (с)	4.30	4.20	4.10
<b>14 лет</b>				
1.	Бег 30м (с)	5,5	5.3	5,1
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	27	29	31
3.	Прыжок в длину с места (см)	185	195	205
4.	Бег 1000 м (с)	4.25	4.15	4.10

15 лет				
1.	Бег 30м (с)	5,4	5,2	5,0
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	27	29	31
3.	Прыжок в длину с места (см)	190	195	200
4.	Бег 1000 м (с)	4.10	4,05	4.00
16 лет				
1.	Бег 30м (с)	5,3	5,1	4,9
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	28	30	32
3.	Прыжок в длину с места (см)	195	200	210
4.	Бег 1000 м (с)	4.00	3.55	3.50
17 лет и старше				
1.	Бег 30м (с)	5,2	5,0	4,8
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	28	30	32
3.	Прыжок в длину с места (см)	200	210	220
4.	Бег 1000 м (с)	3.55	3.50	3.40

Тестовое теоретическое задание для итоговой аттестации

1. **В каком году была открыта первая школа дзюдо?**
  - а) в 1790 г.
  - б) в 1882 г.
  - в) в 1879 г.
2. **В дзюдо не размещается делать болевой прием?**
  - а) на ногу
  - б) удушающий
  - в) на руку
3. **В каком году были разработаны правила дзюдо:**
  - а) в 1882 г
  - б) в 1900 г.
  - в) в 1930 г.
4. **Где была открыта первая секция дзюдо для женщин?**
  - а) Лондон
  - б) Кодокан
  - в) Греция
5. **Каким видом спорта является дзюдо?**
  - а) контактным
  - б) ударным
  - в) личным
6. **В какой категории боец может быть любого веса?**
  - а) +90 кг
  - б) 75 кг
  - в) в абсолютной
7. **Минимальный размер квадрата на татами?**
  - а) 8м x 8м
  - б) 7м x 7м
  - в) 6м x 8м
8. **Сколько зон на татами?**
  - а) две
  - б) четыре

- в) одна
- 9. Максимальный размер квадрата на татами?**
- а) 8м x 4м  
б) 10м x 10м  
в) 12м x 12м
- 10. С чего начинается и заканчивается поединок на татами?**
- а) с поклона  
б) рукопожатие  
в) приседания
- 11. Сколько возрастных категорий в дзюдо?**
- а) 8  
б) 3  
в) 6
- 12. Сколько весовых категорий юниоров в возрасте до 20 лет?**
- а) 8  
б) 2  
в) 11
- 13. Продолжительность поединка ветеранов старше 60 лет?**
- а) 2,5 мин.  
б) 5 мин.  
в) 3 мин.
- 14. Сколько судей входит в состав одного поединка?**
- а) 2  
б) 3  
в) 4
- 15. Сколько видов оценок за технические действия?**
- а) 5  
б) 2  
в) 3
- 16. Какая оценка дается за удержание 25 сек?**
- а) ИППОН  
б) ВАЗА-АРИ  
в) ЮКО
- 17. За какое по счету замечания шидо дается ХАНСОКУ-МАКЭ?**
- а) за четвертое  
б) за шестое  
в) за второе
- 18. Имеет ли право арбитр проверить состояние формы участника?**
- а) не знаю  
б) нет  
в) да
- 19. Как называется жест «поднять выпрямленную руку над головой ладонью вперед»**
1. ЮКО  
2. ХАНТЭЙ  
3. ИППОН

**20. С чьим именем связано развитие дзюдо в России?**

- а) Василий Ощепков
- б) Владислав Платонов
- в) Дмитрий Герасимюк

**Правильные ответы**

№ вопроса	Ответ	№ вопроса	Ответ
	Б	11	В
2	А	12	А
3	Б	13	А
4	Б	14	Б
5	А	15	В
6	В	16	А
7	А	17	А
8	А	18	В
9	Б	19	В
10	А	20	А

Оценивание:

«5» – 20–18 правильных ответов

«4» – 17–13 правильных ответов

«3» – 12–9 правильных ответов

«2» – 8 и ниже правильных ответов

**Диагностика метапредметных результатов**

ФИО обучающегося	Метапредметные компетенции																	
	умение ставить цели			умение организовать свою работу			умение понимать причины успеха/неуспеха			способность к самостоятельному поиску и анализу информации			умение работать в коллективе, сотрудничать			умение разрешать конфликты		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3

1 – низкий бал – Обучающийся не может поставить перед собой цель и не находит способы достижения поставленной цели. Организует свою деятельность только с помощью тренера – преподавателя, не осознает причины успеха/ неуспеха. Нет способности к самостоятельному поиску и анализу информации. Обучающийся не владеет навыками сотрудничества в коллективе, не обращается за помощью. Во время тренировок создает конфликты, и не может найти выход из спорной ситуации.

2 – средний бал – обучающийся пытается проявить инициативу в постановке цели, организации своей деятельности. Не всегда понимает причины своей победы, проигрыша. Нет способности к самостоятельному поиску и анализу информации. Обучающийся недостаточно владеет навыками сотрудничества в коллективе, иногда обращается за помощью. Во время тренировок не создает конфликтов, но не всегда может найти выход из сложившейся ситуации.

3 – высокий балл – обучающийся проявляет инициативу в постановке цели, организации своей деятельности. Умеет анализировать причины своей победы, проигрыша. Способен к самостоятельному поиску и анализу информации. Обучающийся активно сотрудничает со сверстниками и с тренером. Во время игр не создает конфликтов, может найти выход из сложившейся ситуации.

### Критерии оценивания

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
15 – 18 баллов	9 – 14 баллов	до 6 – 8 баллов

### Диагностика личностных результатов

ФИО обучающегося	Личностные свойства и качества																	
	уверенность в себе			общительность			самостоятельность, ответственность			открытость, доброжелательность			тревожность			агрессивность, раздражительность		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3

1 – низкий балл – Обучающийся не уверен в себе, не умеет сотрудничать в коллективе. Не проявляет самостоятельность во время тренировок, не принимает на себя ответственность. Не проявляет доброжелательность по отношению к сверстникам, тренеру. Высокий уровень тревожности. В случае проигрыша ведет себя агрессивно, раздражительно.

2 – средний балл – Обучающийся недостаточно уверен в себе, пассивно сотрудничает в коллективе. Не всегда проявляет самостоятельность во время тренировок, не принимает на себя ответственность. Доброжелателен по отношению к сверстникам, тренеру. Средний уровень тревожности. В случае проигрыша может проявить агрессивность, раздражительность.

3 – высокий балл – Обучающийся достаточно уверен в себе, активно сотрудничает в коллективе. Проявляет самостоятельность во время тренировок, принимает на себя ответственность. Доброжелателен по отношению к сверстникам, тренеру. Средний уровень тревожности. В случае проигрыша может проявить агрессивность, раздражительность.

### Критерии оценивания

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
15 – 18 баллов	9 – 14 баллов	до 6 – 8 баллов

## 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы обучения:

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и др.);
- наглядный (показ отдельных упражнений, их элементов);
- метод практических упражнений:
  - ✓ разучивание упражнения в целом и по частям;
  - ✓ линейный, пирамиды, добавления, соединения;
  - ✓ разучивание упражнений в медленном темпе;
  - ✓ повторный, переменный, интервальный, направленные на развитие двигательных качеств.

Методы воспитания: убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо–организующие, социально–организующие, способствующие формированию нравственной и физически развитой личности.

Методы контроля:

- педагогический и врачебный контроль за обучающимися;
- тестирование физической подготовленности обучающихся посредством контроля динамики развития физических качеств (контрольные нормативы) и знаний основ теории физической культуры и дзюдо.

**Формы организации деятельности:** индивидуальная, групповая.

**Формы работы с обучающимися:**

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия по индивидуальным планам, в группе под руководством тренера-преподавателя;
- соревновательные, участие в соревнованиях различного уровня;
- контрольные занятия по текущему, промежуточному и итоговому контролю;
- открытые занятия.

Каждая форма проведения занятия включает в себя 3 части: подготовительную (вводную); основную; заключительную. Подготовительная часть (25 – 30 мин.) включает в себя подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. В подготовительной части уделяется большое внимание физической подготовке обучаемых, для чего используются коллективные, упражнения на развитие силы и выносливости. В основной части изучаются и отрабатываются технические действия как индивидуально, так и с партнерами. Совершенствуются ранее изученные техники. Заключительная часть включает в себя успокаивающие упражнения, упражнения на расслабление, подведение итогов занятий и постановку задач для индивидуальных занятий.

## 8. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа с самбистами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

Со спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы.

№ п/п	Мероприятие	Срок реализации
1.	Патриотическая эстафета «В память о жертвах Беслана», посвященная «Дню солидарности по борьбе с терроризмом»	03.09.2024
2.	Родительское собрание «Как правильно замотивировать ребенка для достижения успеха в спорте»	сентябрь
3.	Тематическая беседа «Биографии сильнейших дзюдоистов мира, России»	октябрь
4.	Соревнования–эстафеты «Сила в дружбе», посвященные Дню народного единства	ноябрь
5.	Тематическая беседа «Спортивная этика и благородство»	ноябрь
6.	Новогодний турнир на призы деда Мороза	декабрь
7.	Тематическая беседа «Значение Олимпийских игр и их история»	декабрь
8.	Семейные старты «Папа, мама, я – спортивная семья»	январь
9.	Родительское собрание «Взаимодействие между детьми на тренировках»	январь
10.	Урок мужества «День защитника Отечества – день воинской славы России»	февраль
11.	Командные соревнования, посвященные 23 февраля	февраль
12.	Конкурс рисунков «Мимоза», посвященный празднованию дня 8 марта	март
13.	Викторина «Космическая азбука»	апрель
14.	Патриотические акции: «Георгиевская лента», «Окна Победы»	май
15.	Родительское собрание «Успехи и перспективы спортивных достижений детей»	май
16.	Тематическая беседа «Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне»	май
17.	Беседы по пропаганде ЗОЖ.	в течение года
18.	Мероприятия направленные на формирование культуры общения с взрослыми и внутри детского коллектива (тренинг, круглый стол)	по договоренности с психологом
19.	Профилактические беседы по ПДД с родителями и воспитанниками.	в течение года

20.	Соревнования по дзюдо	согласно календарному плану официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий
21.	Цикл информационных мероприятий «Допинг в спорте».	в течение года
22.	Эстафеты, квесты (совместно с родителями)	в течение года

## 9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акопян А.О., Кащавцев В.В., Клименко Т.П. Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей. – Москва: Советский спорт, 2003.
2. Свищев И.Д., Жердев В.Э., Кабанов Л.Ф., Кабанов В.Л., Михайлов Н.Г., Крищук С.И. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. – М.: Советский спорт, 2003.
3. Сто уроков дзюдо/ Чумаков Е.М. Под редакцией С.Е. Табакова. – изд.5–е, – М.: Физкультура и спорт, 2002.
4. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо. – Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2008.